

給食だよ!

令和 7年 4月 1日 三種たつのご保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます

生きることの基本である『食』について、様々な体験や学びを通し、みんなで一緒に食べる喜びや食事に興味を持てるような関りを心がけ、子どもたちが元気で健康に大きく育つことを願い、おいしく楽しい食事・安心安全な食事・成長、発達に見合った食事を心がけ、園生活を支えていきたいと思ひます。一年間よろしくお願ひいたします。



生活リズム

新しい環境になり、体調を崩しやすくなっています。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。朝は忙しいですが、余裕を持って登園できるようにしたいものです。「早寝早起き」「朝ごはん」「排便」の3つをがんばってみましょう。排便は、出なくても毎日行き、習慣づけることが大切です。

朝ごはんの役割

朝ごはんには、脳と体を目覚めさせる大切な役割があります。園では午前中、体を活発に動かすことが多くあります。少量でもいいので、朝ごはんを食べる習慣がつけられるとよいですね。



一緒に食べよう!

一緒に食事をする時間は大切なコミュニケーションの時間です。楽しさを実感することで食べる意欲につながり、規則正しい生活や食事のマナーを身につける機会にもなります。毎日忙しいと食事の時間も慌ただしくなってしまうがちですが、少し肩の力を抜いて親子で楽しいひとときがつかれるといいですね。



いただきます

ごちそうさま

食事の始まりと終わりにするあいさつは、「命をいただく」という意味と、食事作りに関わった人への感謝の気持ちの二つが込められています。あいさつをすることで赤ちゃんでもけじめとして「食事の時間」を感じられるようになるので、あいさつを心がけましょう。



4月

予定献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|--|--|---|
| よろしくおねがいします! *ピラフ *野菜スープ *ヤンニョムチキン *温野菜 *マカロニサラダ *果物 お菓子 お茶 | 1 *ごはん *大根の味噌汁 *煮魚(かれい) *のり酢和え *さつま芋の天ぷら *果物 フルーチェ | 2 *ごはん *すまし汁 *厚焼き玉子 *温野菜 *茎わかめソテー *果物 お菓子 お茶 | 3 *ごはん *カレールイス *ハムサラダ *お茶 *福神漬け *アンパンマンムース エッグタルト 牛乳 | 4 *カレーライス *ハムサラダ *お茶 *福神漬け *アンパンマンムース エッグタルト 牛乳 | 5 *煮込みうどん *果物 お菓子 お茶 |
| 7 *鮭ごはん *かきたま汁 *肉じゃが *ひじきサラダ *果物 お菓子 牛乳 | 8 *タンメン *ミートボール *温野菜 *果物 しらすの和風ピザ お茶 | 9 *ごはん *キャベツの味噌汁 *鶏肉の ごまみそ焼き *添え野菜 *切干大根煮 ヨーグルト | 10 *マーボー丼 *わかめスープ *春雨サラダ *果物 お菓子 お茶 | 11 お誕生会 *鶏めし *すまし汁 *エビフライ *添え野菜 *ミニナポリタン *ゼリー ワッフル お茶 | 12 *チャーハン *スープ *ヨーグルト お菓子 お茶 |
| 14 *ふりかけごはん *豆腐の味噌汁 *和風ハンバーグ *キャベツの 茎わかめ和え *ハッシュドポテト お菓子 お茶 | 15 *三色丼 *ワンタンスープ *ブロッコリー サラダ *果物 アメリカンドック お茶 | 16 *ごはん *もやしの味噌汁 *鶏手羽元の さっぱり煮 *野菜のおかか和え *切り昆布煮 お菓子 牛乳 | 17 *わかめごはん *すまし汁 *鱈の野菜あんかけ *温野菜 *スパゲッティ サラダ アップルケーキ お茶 | 18 *パン *シチュー *チキンの オープン焼き *水菜のツナ和え *果物 お菓子 お茶 | 19 *春野菜のパスタ *スープ *ゼリー お菓子 お茶 |
| 21 *ごはん *若竹汁 *鶏のから揚げ *添え野菜 *ひじきの炒り煮 お菓子 お茶 | 22 *肉うどん *シュウマイ *温野菜 *果物 おにぎり お茶 | 23 *ごはん *けんちん汁 *焼き魚 *ほうれん草と ちくわのナムル *かぼちゃの甘煮 お菓子 お茶 | 24 *ハヤシライス *7品目サラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 牛乳 | 25 *ごはん *小松菜のミルクスープ *スパニッシュ オムレツ *温野菜 *れんこんのきんぴら 黒糖蒸しパン お茶 | 26 *プルコギ丼 *スープ *ゼリー お菓子 お茶 |
| 28 *のりごはん *きのこの味噌汁 *コロッケ *添え野菜 *ごぼうサラダ *果物 お菓子 牛乳 | 29 春を さがそう 昭和の日 ゼリー お菓子 | 30 *ごはん *青菜の味噌汁 *鮭のミモザ焼き *温野菜 *アスパラと ポテトのサラダ ゼリー お菓子 | きゅうしょく ことしもおたのしみに * 予定献立につき内容が変更になる事もあります。 | | |